

## ЛЮБОВЬ К ПРИРОДЕ

**Цель обучения:** Привить чувство любви, уважения и заботы к окружающему миру

**Ключевые слова:** общение, живые существа, темнота, земля, восток, берег, энергия, благодарность, горизонт, свет, муссон - сезон дождей, луна, природа, особый, поверхность, солнце

### ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

НАШ МИР – ОСОБЕННЫЙ



(покажите детям фотографии или слайды с различными видами прекрасной природы, природных явлений, а также загрязнений окружающей среды, мусором, оружием. Спросите, что делает окружающий мир прекрасным. Пусть дети выразят свое «да» или «нет», глядя на картинки.)

### РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на пол. Спина прямая, голова поднята. Сделайте глубокий вдох, на выдохе расслабляйтесь. Следующий вдох.. выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. (Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние). Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. При вдохе представляйте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. При выдохе представляйте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. Повторите это упражнение 3-4 раза. Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

*звучит музыка*

Представьте, что вы - крошечное семя, покрытое землей.

Темно... вы пускаете свои корешки вниз, чтобы найти воду...

Ваш росток начинает толкаться наверх, хотя не знает, что его там ждет...

И вдруг вы прорываетесь из земли на свет...

Какое радостное ощущение!!! Солнце согревает вас, и вы тянетесь выше и выше...

Вы чувствуете себя сильным и здоровым...

Дождь... Приятный дождь умывает землю, вы пьете прохладную освежающую воду...

Вы выросли и поняли, кто вы есть... Вы можете быть цветком, деревом, кустом...

Представьте себя, кто вы есть, нарисуйте в уме картинку и полюбуйтесь собой...

Вы - красота, появившаяся из земли при помощи солнца и дождя...

Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу. Что вы чувствуете?

## РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

### **Маленький тростник**

*(Отрывок из произведения Милены Кунц-Биджно «Флейта»)*

Полоса земли вдоль реки только начала медленно подсыхать после муссона. Сначала она превратилась в красноватую грязь, которая, подсыхая на солнце, покрылась коркой, и вскоре вся пересохшая поверхность покрылась сеткой неровных трещин. На этой подсохшей полосе земли среди множества своих собратьев рос юный и нежный тростник. Всегда, насколько можно помнить, на этом берегу реки росли стройные величественные тростники, украшенные развесистыми листьями, похожими на огромные веера. После каждого муссона растения прорываются сквозь твердую подсохшую корку земли и быстро растут, подпитываемые водой, речным илом и индийским солнцем. Люди называют эту реку Ямуной, тростники зовут ее «Большая вода».

Маленький росток прорывает свою дорогу сквозь землю, подталкиваемый непреодолимой энергией роста и жаждой жизни. Вскоре он достигает поверхности. Один последний сильный рывок, который почти лишил его сил, и он выходит в эту жизнь и видит этот свет. Свет ослепляет его. Бледный росточек выглядит почти белым при сияющем солнечном свете.

Долгую жизнь он стоит неподвижно, наслаждаясь легким воздухом и яркими красками.

Он чувствует приятную расслабленность, которая бывает, когда достигаешь цели, и уже не нужно быть напряженным и собранным. Находясь под землей, он не понимал причин, почему нужно бороться и преодолевать твердую корку. Он спрашивал себя: «Зачем я это делаю? Куда я прорываюсь?»

Темнота, окружавшая его под землей, была вполне комфортной, и, по правде сказать, росток хотел бы просто сидеть там спокойно и тихо. Но непостижимая энергия не давала ему покоя и неумолимо двигала его вверх против собственной воли.

Достигнув поверхности, весь напряженный путь казался тростнику плохим сном, и теперь он понимал причины своей борьбы. Он был счастлив жить, видеть солнце и ощущать свою первую победу. Но когда наступил вечер, и солнце исчезло за горизонтом, новорожденный тростник начал тревожиться. Нужно возвращаться обратно в землю? Достиг ли он конца своего пути? Куда теперь он должен двигаться?

Однако, привыкнув к ночной темноте маленький тростник перестал тревожиться.

Он ощутил, что ночная темень на поверхности не такая плотная, как в земле, и постепенно его страхи стали угасать. Затем на темном небе одна за другой зажглись крошечные мерцающие огоньки, а вслед за ними появилось огромное бледное солнце. И опять его ум наполнился вопросами. Неужели солнце родилось недавно, как и тростник? И, к тому же, солнце выглядело бледным и слабым, как и тростник, и, очевидно, уставшим от напряженного роста. Тростник знал, что так бывает.

Маленькому тростнику стало совсем неважно от мучивших его вопросов, и он обратился к большому взрослому тростнику, стоявшему поблизости: «Из какой земли родилось это солнце?» Большой тростник приветливо улыбнулся и ответил: «Это не солнце. Это Великая Королева Ночи и Воды. Это луна».

Юному тростнику не хотелось выглядеть глупым, и он не стал задавать больше вопросов.

Но в его уме шумел рой мыслей. Ночь, вода... Что такое ночь? Из чего состоит темнота ночи? Из воздуха? Она отличается от темноты в земле. Должен ли он преодолеть темноту ночи, как преодолел темноту земли? И вот этот гигант - родственник рядом с ним, чью верхушку он даже не может увидеть, уже преодолел ночь?

Охваченный удивлением и испугом, погруженный в мысли, молодой тростник не заметил, что Королева Ночи и Воды медленно уходит с небосклона, а на востоке показываются первые лучи света. Горизонт окрасился в розовый, затем в густой желтый свет, и, наконец, появился золотой диск солнца. Тростник стал на один день взрослее. Со временем тростник научился многим вещам. Он научился наслаждаться порывами мягкого ласкового ветра, который щекотал, раскачивал и смело изгибал тростник в разные стороны.

Тростник концентрировался на том, чтобы корни доставали влагу из земли, которая помогала выстоять день на палящем солнце. Тростник научился впитывать утреннюю росу, которая собиралась ночью на его листьях, впитывая утреннюю влагу, он шептал благодарственную молитву, в которой благодарил за каждую каплю свежести. Маленький тростник рос и учился любоваться окрестностями и дружить со всеми обитателями тростниковой рощи.

#### ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Какое название вы бы дали этой истории?
4. Что такое муссон?
5. Какой опыт пережил тростник, с тех пор как он проклюнулся из крошечного зернышка?
6. Почему молодой тростник тревожился?
7. С чем тростник перепутал луну?
8. Хорошо ли это задавать много вопросы, как это делал маленький тростник?
9. Что вам нравится в природе больше всего?

#### ПЕНИЕ ХОРОМ

##### ЗАБОТА О МИРЕ

*(авторы музыки и слов: Сара Джон (Sara John)  
и Сьюард Джонс (Stuart Johns))*

Заботясь о мире,  
Ты день проводи.  
В согласье с природой  
Свою жизнь веди.  
*(повтор 3 раза)*

## ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

### 1. Связующий круг (*демонстрация зависимости элементов окружающей природы друг от друга*)

Дети становятся в круг (примерно 8 человек)

Игра начинается. Один ребенок притворяется цветком. В руках у него клубок нити.

Ведущий спрашивает: «Кому нужны цветы?»

Первый ребенок отвечает (например, животные едят цветы, птицы клюют семена от цветов, пчелы пьют цветочный нектар и т.д.) и разматывает клубок, сохраняя некоторое натяжение.

Ведущий спрашивает: «Кому нужны ...?»

Продолжая таким образом игру, при помощи вопросов и ответов о зависимости элементов природы друг от друга в кругу детей образуется паутина из нити.

Когда все дети приняли участие в дискуссии, и являются частью общей сети, держа ее натянутой, попросите одного ребенка опуститься на пол и, таким образом, потянуть за собой всю сеть. После это задайте детям вопрос, чувствовали они эффект зависимости друг от друга, будучи компонентами природы?

2. Попросите детей нарисовать красивые ландшафты, используя собственное воображение или картины известных художников.

### Дополнительные упражнения/Ссылки на Другие Предметы

*Наука:* Дети высаживают несколько семян, наблюдают за появлением и ростом растений, ведут запись в листке наблюдений.

*Танец:* Дети двигаются под музыку, изображая будто они - маленькие тростники.

Учитель включает различные шумовые эффекты - звуки дождя и ветра, изображая различные погодные условия.

**Заканчивая урок:** учитель может попросить детей встать в круг и сказать, обращаясь к своим соседям: «Я буду заботиться об окружающем мире. Наш мир - особенный. И мы - тоже особенные».